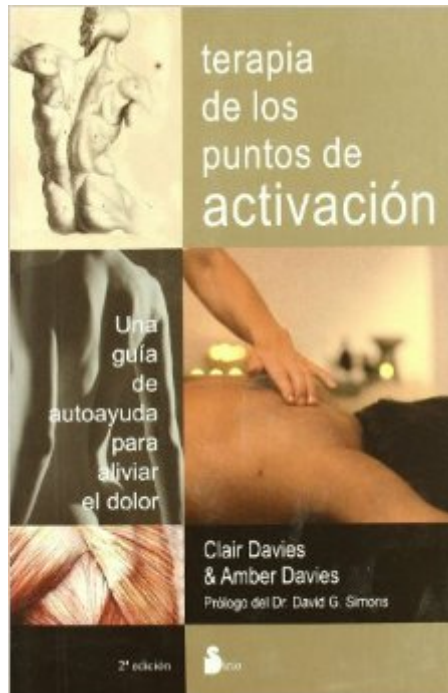


The book was found

Terapia De Los Puntos De Activacion (Spanish Edition)



Synopsis

Guia de autoayuda para aliviar el dolor a traves de la terapia de los puntos de activacion. Incluye numerosas ilustraciones y amplia informacion sobre las causas, los sintomas y los tratamientos mas adecuados para tratar los puntos gatillo o trigger points. / This book explains certain techniques surprisingly effective for the treatment of chronic pain, which can be practiced in any occasion. This book offers the opportunity to save a lot of suffering to those who fight chronic pain. --This text refers to an alternate Paperback edition.

Book Information

Paperback: 640 pages

Publisher: Sirio Editorial (August 1, 2006)

Language: Spanish

ISBN-10: 8478081402

ISBN-13: 978-8478081400

Product Dimensions: 9.1 x 6.1 x 1.6 inches

Shipping Weight: 2.1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 stars [See all reviews](#) (6 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,667,077 in Books (See Top 100 in Books) #127 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades](#) #512 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa](#) #533 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal](#)

Customer Reviews

Este maravilloso libro cambio mi vida. La teoria de los puntos de activacion es medicamente comprobada y en ella se basan muchas tecnicas como la acupuntura, acupresion, reflexologia, etc. Pero este sistema es de autoayuda y el autor explica de una manera simple (es decir, no hay que ser medico ni saber de medicina para obtener beneficios de este libro) como curarse a si mismo sin necesidad de metodos invasivos como poner agujas ni nada por el estilo. Explica la teoria del funcionamiento muscular (Fisiologia) y de como durante ciertas actividades en la vida se crean o "activan" los puntos de activacion (trigger points), y de los dolores que estos causan, que en muchas veces suceden en lugares lejanos al punto donde se localiza el punto de activacion. Por ejemplo en mi caso un punto de activacion del gluteo medio me causaba un dolor agonizante en la parte baja de la espalda que me hacia creer en un problema espinal, siendo que al desactivar el punto de activacion se resolvio el problema como si fuera algo milagroso. Si sufre Ud. algun dolor,

le recomiendo este libro, que ya es mi primera ruta cuando tengo algun dolor, y le sugiero intentar esta tecnica antes de considerar cualquier cirugia ni de espalda, ni de rodilla, ni de tunel carpal, etc. Es un manual muy completo y muy bien explicado. Puede por ejemplo buscar el punto de activacion a partir de un esquema de la region donde tiene dolor, y de alli ir "buscando" los puntos de activacion e irlos desactivando. Tambien el autor explica que actividades causan los puntos de activacion y como evitar que recurran. Y si Ud. es un especialista en masaje deportivo o terapeutico, tiene tambien excelentes tecnicas para el masajista o terapeuta. Esta es la traduccion al Espanol del original, he usado ambos y esta es muy buena traduccion. Aunque los dibujos y esquemas son de escala un poco mas reducida que los originales, son perfectamente entendibles.

I have this book in English too. I healed my frozen shoulder with its help. I have recommended it over and over, but some people I told them about, don't speak well enough English to really take advantage of it. Finally it is available in Spanish. Excellent book. Very accurate. I have nothing else to say. Con la ayuda del texto en inglés, curé mi hombro "pegado". He recomendado el libro múltiples veces, pero algunas de las personas a quienes se los recomendé no hablan suficiente inglés para aprovecharlo adecuadamente. Finalmente, ya lo hay en español. Excelente libro. Muy exacto. No hay más que decir.

Excellent book, it helped me very much. Is a perfect guide of trigger point area and you can learn how to treat them.

[Download to continue reading...](#)

Terapia de los puntos de Activacion (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) Terapia de puntos de activación para el dolor miofascial: La práctica de saber dónde palpar (Spanish Edition) Terapia acuática: Abordajes desde la fisioterapia y la terapia ocupacional (Spanish Edition) El enfoque Gestalt y testigos de terapia (Terapia Gestaltica) (Spanish Edition) Activacion conductual / Behavioral activation: Refuerzos positivos ante la depresion / Positive Reinforcements to Depression (Spanish Edition) Los puntos de bordado de la A a la Z / A to Z of Embroidery Stitches (El Libro De / the Book of) (Spanish Edition) Gracia, Fe & Libre Albedrio: Un Contraste Do Los Puntos de Vista Soteriologicos Entre El Calvinismo y El Arminianismo (Spanish Edition) Manual practico de la terapia de las zonas

reflejas de los pies, Edición ampliada/revisada (Spanish Edition) 50 Puntos de atención para nadar bien: El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una natación eficiente (Spanish Edition) Colección de puntos de tejido (Spanish Edition) 100 puntos de bordado (Spanish Edition) Puntos ciegos (Gestión del conocimiento) (Spanish Edition) Puntos ciegos (Spanish Edition) (Gestión del Conocimiento) Psicología y fe cristiana: Cuatro puntos de vista (Spanish Edition) Puntos (Student Edition) A History of the Cuban Revolution (Viewpoints / Puntos de Vista) Bartolome de las Casas and the Conquest of the Americas (Viewpoints / Puntos de Vista) La terapia Gerson (Colección Salud y Vida Natural) (Spanish Edition)

[Dmca](#)